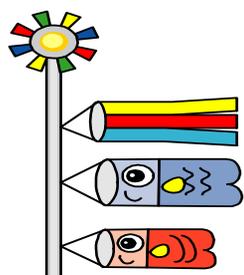


# 5月\*給食もいつけ表

2018年

ひばり分校



季節のたべものが  
いろいろ登場します!!



<p>1日 (火)</p> <p>アスパラガスのグラタン </p> <p>こめこパン </p> <p>ビーンズスープ </p> <p>アスパラガスはフランスから伝わった野菜。アスパラの芽の部分を食べます。今が旬で、ビタミン・ミネラル・食物せんいなどが多く含まれています。</p>	<p>2日 (水)</p> <p>ひとちゼリー </p> <p>そくせきづけ </p> <p>ごはん </p> <p>にくじゃが </p> <p>肉じゃがには今が旬のアラスカえんどうが入っています。きのう、調理員さんたちが一つひとつサヤむぎしたものです。あまみがあっておいしいアラスカを味わってね♪</p>
---	---

<p>7日 (月)</p> <p>みしょうかん </p> <p>すみそあえ </p> <p>ごはん </p> <p>おやこに </p> <p>給食室には、給食の見本を置いてあります。どのくらいの量をどのように盛り付けるのか、しっかり見ておきましょう。きれいに盛り付けができるといいですね。</p>	<p>8日 (火) 2年生遠足</p> <p>こさかなアーモンド </p> <p>こめこパン </p> <p>ポークビーンズ </p> <p>小魚アーモンドは「かみかみ献立」です。小魚はカルシウムたっぷり！そして、アーモンドには体をよみがえらせるパワーがあります。よくかんで食べましょう♪</p>	<p>9日 (水)</p> <p>なつとう </p> <p>さわらのおちやいりてんぶら </p> <p>ごはん </p> <p>ゆばのすましじる </p> <p>八十八夜は、立春から数えて88日目のこと。この頃についだ新茶は品質・味ともに上等です。日本茶には、体を守る働きをするカテキンも含まれています。</p>	<p>10日 (木)</p> <p>グリーンサラダ </p> <p>こめこパン </p> <p>しろはなまめのシチュー </p> <p>パンは手に持って食べます。だから、いつもよりしっかりと手を洗う必要があります。手についたよれやバイキンは水で洗い流すのがいちばんですよ。</p>	<p>11日 (金)</p> <p>いかのてりやき </p> <p>ちらしずし </p> <p>あかだし </p> <p>岡山ではお祭りや行事の時によく作られるちらしずし。あなごや新こぼろ・れんこん・さやえんどうなど旬の食材が入ります。春の山海の幸を味わいましょう。</p>
<p>14日 (月)</p> <p>もやしのごまだれあえ </p> <p>ごはん </p> <p>あげざかなのあまずし </p> <p>もやしはマメ科の種子(大豆やブラックマッペなど)を水に浸して、暗い所で発芽させたものです。ビタミンC、B1、B2、カルシウム、鉄などを多く含みます。</p>	<p>15日 (火)</p> <p>さんさいうどん </p> <p>まっちゃだんご </p> <p>目には青葉(あおば)…山にはわらびやぜんまいなどの山菜が芽を出す季節です。新茶の時期でもあるので、今日は季節の味をしっかりと味わえる献立になっています。</p>	<p>16日 (水)</p> <p>あんにと豆腐 </p> <p>ホイコーロー </p> <p>ごはん </p> <p>はるさめスープ </p> <p>回鍋肉(ホイコーロー)の名前は、その独特の調理法にあります。回鍋(ホイグオ)とは、一度調理したものを再度鍋にもどして調理するという意味がありますよ。</p>	<p>17日 (木)</p> <p>チキンカツ </p> <p>ミニトマト </p> <p>こめこパン </p> <p>フレンチサラダ </p> <p>ミニトマトには「リコピン」という成分が多く含まれています。最近の研究で、リコピンにはガンや生活習慣病を予防する働きがあることがわかりました。</p>	<p>18日 (金)</p> <p>れいとうみかん </p> <p>あじのカレーじょうゆやき </p> <p>むぎごはん </p> <p>とうにゅういりみそしる </p> <p>今年初めて登場する「冷凍みかん」です。昨年の旬の時期にとれた、新鮮なみかんを冷凍したものです。冷たくておいしい、給食ならではのデザートです。</p>
<p>21日 (月)</p> <p>しんキャベツのすのもの </p> <p>ごはん </p> <p>しんじゃがのそぼろに </p> <p>「芳泉中学校区のすこやか献立」芳泉中学校区では、年に4回、季節のテーマにそった「すこやか献立」を取り入れます。今回は新じゃがとキャベツ！中学校も同じ献立ですよ。</p>	<p>22日 (火)</p> <p>みしょうかん </p> <p>みそラーメン </p> <p>むしシューマイ </p> <p>牛乳は、体の成長に欠かせないたんぱく質とカルシウムをたくさん含んでいます。だから、毎日給食に出てくるのです。しっかり飲んでぐんぐん大きくなってください。</p>	<p>23日 (水)</p> <p>きりぼしだいこんのあえもの </p> <p>ごはん </p> <p>あつあげのちゅうかに </p> <p>厚揚げはとうふの水分をきって油であげたものです。江戸時代にうまれた食べ物で、大豆と同様に栄養たっぷり！油で揚げているので、味がこくがありおいしいですよ。</p>	<p>24日 (木)</p> <p>ツナサンドのぐ </p> <p>マヨネーズ </p> <p>ツナサンド </p> <p>チーズスープ </p> <p>ツナはマグロの一種「びんが」から作った缶詰です。身の色が白っぽい魚で味があっさりしているのが特徴！サラダによく使います。きょうはパンにはさんで食べましょう。</p>	<p>25日 (金)</p> <p>さわらのさいきょうやき </p> <p>まめごはん </p> <p>キャベツのにびたし </p> <p>西京(さいきょう)焼きのたれ「西京みそ」は、白みそをみりんや酒でのはしたものです。さわらやタイなど、あっさりとした白身魚につけるといっそうおいしくなりあす。</p>
<p>28日 (月)</p> <p>ふりかえきゅうじつ </p> <p>振替休日 </p>	<p>29日 (火)</p> <p>ちゃんぼんめん </p> <p>おこのみ </p> <p>えびポテト </p> <p>お好みえびポテトは「かみかみ献立」です。えびのカラにはしょうぶな骨のもと「カルシウム」もたっぷり！よくかんで食べると、肥満や虫歯の予防にもなりますよ。</p>	<p>30日 (水)</p> <p>かいそうサラダ </p> <p>ごはん </p> <p>ハヤシライス </p> <p>「ハヤシライス」の名前についてはいろいろな説があります。その1「林さん」が考えたから。その2「ハッシュドビーフ」という料理をご飯にかけたから…などがありますよ。</p>	<p>31日 (木)</p> <p>れいとうみかん </p> <p>わかどりのスパイスやき </p> <p>こめこパン </p> <p>やさいスープ </p> <p>鶏肉に使ったスパイスは、ガーリック・ナツメグ・ターメリック・ローリエなどです。旬のおいしい野菜たっぷりのスープといっしょに味わいましょう。</p>	<p>運動会もあります！ おいしく食べて げんきいっぱい がんばろうね♪</p>